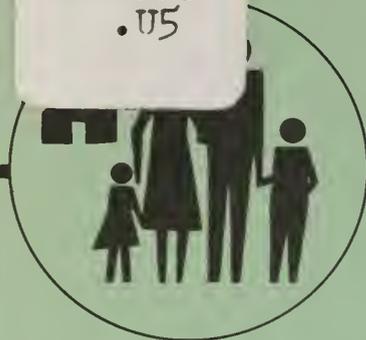


## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

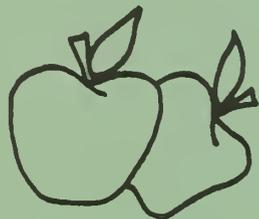


# UNA VARIEDAD DE FRUTAS Y DE VEGETALES

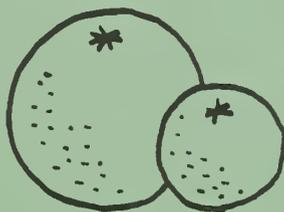


*algunas buenas selecciones para la familia que desea economizar*

- Sirva los vegetales, las frutas y los jugos en las comidas ó como merienda.
- Los siguientes vegetales y frutas frescas casi siempre son buenas compras:



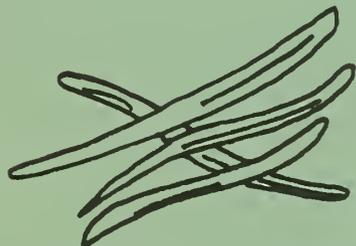
Manzanas



Toronjas y Naranjas (Chinas)



Plátanos (Guineos)



Habichuelas Tiernas (Ejotes)



Vegetales con Hojas Verdes, Col (Repollo) y Ápio (Celery)



Papas y Batatas (Camotes)



Nabos



Zanahorias

**BUSQUE OTRAS BUENAS COMPRAS DURANTE CADA TEMPORADA DEL AÑO**



Cebollas



LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES ENLATADOS SON BUENAS COMPRAS

